



Утверждаю:
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Г.



Согласовано:
Директор МАОУ Лицей № 180 Полифорум
Крылов А.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Завтрак и обед 1-4 класс (175-87 руб.) Дотация

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
138,96	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,4	23,5	161,1		13,6			51,5	89,8	39,6	2,4
358,01	Биточки рубленые из филе куриного	80	10,5	8,3	7,6	173,2		0,2			36,5	129,5	56,9	1,1
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,12	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
51,12	Хлеб с мукой зародышей пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			25,4	22,1	117,4	773,9		44,2			165,7	367,8	147,3	6,4
Итого за Обед 1-4 класс			25,4	22,1	117,4	773,9		44,2			165,7	367,8	147,3	6,4
Завтрак														
3,04	Бутерброд с сыром с маслом	30/20/10	5,8	13,8	2,6	158,3		0,6			3,7	114,9	2,1	0,1
257,96	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/10	8,6	14,1	40,6	314,3		1			153,7	252,3	79	3,8
642	Какао "Несвик" на молоке	200	1,6	1,8	11,4	66,7		2,9			64,6	61,3	11,2	0,8
Итого за			16,1	29,7	54,5	539,3		4,4			222	428,4	92,2	4,7
Итого за Завтрак			16,1	29,7	54,5	539,3		4,4			222	428,4	92,2	4,7
Итого за день			41,4	51,8	171,9	1313,2		48,6			387,7	796,1	239,5	11,1

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7			64,9	58,1	36,8	1,6
403,96	Плов из мяса (с куркумой)	50/100	17,7	15	28,2	311,7		2,4			31,9	200,3	30,9	3,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,12	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
51,12	Хлеб с мукой зародышей пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			25,5	25,2	102,8	721,1		37,1			124,6	309,9	84	6,2
Итого за Обед 1-4 класс			25,5	25,2	102,8	721,1		37,1			124,6	309,9	84	6,2
Завтрак														
413,04	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	2,4	277					29	161	20	1,7
333,04	Макаронные изделия с сыром	150	8,8	8,3	34,3	239,2		0,4			16,6	122,1	8,9	0,7
630,96	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	86,2		0,6			65,8	53,8	11,4	0,9
52,12	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			25,1	35,8	69,9	678,6		1			118,7	363,6	47,9	3,8
Итого за Завтрак			25,1	35,8	69,9	678,6		1			118,7	363,6	47,9	3,8
Итого за день			50,6	61	172,7	1399,8		38,1			243,3	673,5	131,9	10

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														

	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
139,96	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,7	24,2	126,6		12,9			30,7	64,9	26,8	1,3
324,96	Котлеты биточки рыбные	80	13,1	11,2	2,9	161,1		0,2			57	20,1	30,3	1,9
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
51,12	Хлеб с мукой зародышей пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
52,12	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			24,8	22,3	113,3	727,3		43,5			165,3	233,5	107,9	6,1
Итого за Обед 1-4 класс			24,8	22,3	113,3	727,3		43,5			165,3	233,5	107,9	6,1
Завтрак														
1,04	Бутерброд с маслом	30/10	0,4	8,3	2,6	86,1					3,5	6,1	2,1	0,1
297,96	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,3	20,2	33,9	427,8		0,9			317,2	379,8	48,3	1,4
685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
Итого за			27,9	28,5	51,5	571,1		1			326	394,1	54,8	2,4
Итого за Завтрак			27,9	28,5	51,5	571,1		1			326	394,1	54,8	2,4
Итого за день			52,7	50,8	164,8	1298,4		44,5			491,3	627,6	162,7	8,4

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
129,96	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,8	7,1	20,6	152,9		12,4			40,9	67,2	26,4	1,4
673,82	Кнели мясные	80	14,2	13,1	5,2	194		0,3			55,1	171,1	22,5	2
482,96	Капуста тушеная	150	3,6	4,4	16,6	119,5		88,3			97,7	63,4	32,5	2,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
51,12	Хлеб с мукой зародышей пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
52,12	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			26,1	27,7	102,2	746,6		112			221,4	353,2	97,7	7,1
Итого за Обед 1-4 класс			26,1	27,7	102,2	746,6		112			221,4	353,2	97,7	7,1
Завтрак														
1,04	Бутерброд с маслом	30/10	0,4	8,3	2,6	86,1					3,5	6,1	2,1	0,1
270,09	Каша Царская с курицей	200	16,5	16,7	29,9	329,1		4,1			67,5	251,7	64,3	4,6
685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
Итого за			17,1	25	47,6	472,4		4,2			76,3	266	70,8	5,6
Итого за Завтрак			17,1	25	47,6	472,4		4,2			76,3	266	70,8	5,6
Итого за день			43,2	52,8	149,7	1219		116,2			297,7	619,2	168,5	12,6

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
120,96	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,2	7	11	114,3		34,9			63,1	54	25,8	1,3
47,02	Бифштекс "Школьный"	80	19,7	19,7	5,3	276					14,2	204,9	23	2,8
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,12	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
10,08	Хлеб витаминизированный	30	2,4	1,1	16,6	81,5					5,9	19,4	4,1	0,3
Итого за			32,4	35,3	115,8	883,9		45,8			122,8	358,1	75,3	6,5
Итого за Обед 1-4 класс			32,4	35,3	115,8	883,9		45,8			122,8	358,1	75,3	6,5
Завтрак														
286,96	Омлет с колбасными изделиями, маслом	150	15,9	32,1	2,9	361,1		0,3			104,5	243	59,5	3,1
685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
52,12	Батон ржано-пшеничный с отрубями	20	1,6	0,4	10,6	50,8					4,9	17,9	5,1	0,3
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за			18,1	32,5	39,9	515,1		13,4			130,6	280,1	78	6,5

Итого за Завтрак	18,1	32,5	39,9	515,1		13,4			130,6	280,1	78	6,5
Итого за день	50,5	67,8	155,6	1399		59,3			253,4	638,2	153,4	13

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
138,96	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,4	23,5	161,1		13,6			51,5	89,8	39,6	2,4
505,04	Кнели из филе куриного	80	13,9	8,4	5,5	186,9		0,2			42,1	172,6	75,5	1,5
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
51,12	Хлеб с мукой зародышей пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
10,08	Хлеб витаминизированный	30	2,4	1,1	16,6	81,5					5,9	19,4	4,1	0,3
Итого за			28,7	22,7	115,9	792,9		44,2			169,8	403,4	162,3	6,6
Итого за Обед 1-4 класс			28,7	22,7	115,9	792,9		44,2			169,8	403,4	162,3	6,6
Завтрак														
3,04	Бутерброд с сыром с маслом	30/20/10	5,8	13,8	2,6	158,3		0,6			3,7	114,9	2,1	0,1
262,96	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	7,8	8,7	40,1	260,3		1			146,2	189,7	57,9	3,2
762,97	Кофейный напиток на молоке растворимый	200	1,6	1,8	24,8	115,6		0,5			60,9	45,5	7	0,1
Итого за			15,2	24,2	67,5	534,2		2,1			210,8	350	66,9	3,4
Итого за Завтрак			15,2	24,2	67,5	534,2		2,1			210,8	350	66,9	3,4
Итого за день			43,9	46,9	183,4	1327,1		46,3			380,7	753,5	229,2	10,1

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7			64,9	58,1	36,8	1,6
416,96	Шницель из мяса	80	13,5	13,6	13,1	224,8		0,2			36,7	148,9	18,9	1,9
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
51,12	Хлеб с мукой зародышей пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
52,12	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			29	29,7	129	873,1		34,9			180,3	440,4	133,1	10
Итого за Обед 1-4 класс			29	29,7	129	873,1		34,9			180,3	440,4	133,1	10
Завтрак														
413,04	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	2,4	277					29	161	20	1,7
333,04	Макаронные изделия с сыром	150	8,8	8,3	34,3	239,2		0,4			16,6	122,1	8,9	0,7
686,04	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,3	59,4		2,9			8,1	9,8	5,2	0,9
51,12	Хлеб с мукой зародышей пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			24,1	34,1	67,3	652		3,3			59,4	309,9	37,7	3,6
Итого за Завтрак			24,1	34,1	67,3	652		3,3			59,4	309,9	37,7	3,6
Итого за день			53	63,8	196,2	1525,1		38,2			239,7	750,2	170,8	13,6

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
139,96	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,7	24,2	126,6		12,9			30,7	64,9	26,8	1,3
309,96	Рыба, тушенная в томатном соусе	50/50	13,5	9,3	5,9	156,9		8			56,4	20,1	39,5	2,3
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,12	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
10,08	Хлеб витаминизированный	30	2,4	1,1	16,6	81,5					5,9	19,4	4,1	0,3
Итого за			24,8	20,9	117,6	728,3		51,3			164,8	235,9	117,6	6,5

Итого за Обед 1-4 класс			24,8	20,9	117,6	728,3		51,3			164,8	235,9	117,6	6,5
Завтрак														
1,04	Бутерброд с маслом	30/10	0,4	8,3	2,6	86,1					3,5	6,1	2,1	0,1
297,96	Запеканка из творога с повидлом	150/20	25,7	18,3	34,9	403,6		0,8			250,6	333,9	42,4	1,6
685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
Итого за			26,3	26,6	52,5	546,9		0,9			259,4	348,2	48,9	2,5
Итого за Завтрак			26,3	26,6	52,5	546,9		0,9			259,4	348,2	48,9	2,5
Итого за день			51,1	47,5	170	1275,2		52,2			424,2	584,1	166,4	9,1

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
128,96	Рассольник Домашний со сметаной	250/10	2,9	7,1	18,2	144,5		22,9			50,8	71,4	29,2	1,6
403,96	Плов из мяса	50/100	13,8	29	28,9	425		4,5			33,8	168,3	30,5	2,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
51,12	Хлеб с мукой зародышей пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
52,12	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			22,2	39,3	107	849,7		38,4			112,3	291,2	76	5,4
Итого за Обед 1-4 класс			22,2	39,3	107	849,7		38,4			112,3	291,2	76	5,4
Завтрак														
1,04	Бутерброд с маслом	30/10	0,4	8,3	2,6	86,1					3,5	6,1	2,1	0,1
876	Курица отварная с овощами	100	25,1	21,9	0,8	300,2		0,8			30,8	255,3	33,2	2,2
940	Каша ячневая вязкая	150	3,5	5,4	23,7	151,1					8,6	114,3	1,6	0,7
651	Кисель Валетек	200			4,4	17		14			89,3		68,1	2,3
52,12	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			31,4	36,2	47,4	630,6		14,8			139,5	402,4	112,7	5,8
Итого за Завтрак			31,4	36,2	47,4	630,6		14,8			139,5	402,4	112,7	5,8
Итого за день			53,6	75,5	154,4	1480,3		53,1			251,8	693,7	188,7	11,2

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
756,04	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,5	6,1	16,1	133,6		11			28,2	51,4	22,9	1,1
394,96	Жаркое по-домашнему из мяса	150	17,3	13,2	19,2	260,4		16,2			42,2	225,2	48,6	3,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,12	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
10,08	Хлеб витаминизированный	30	2,4	1,1	16,6	81,5					5,9	19,4	4,1	0,3
Итого за			26,9	23	96,4	679,2		38,1			98,3	330,5	88,3	6,1
Итого за Обед 1-4 класс			26,9	23	96,4	679,2		38,1			98,3	330,5	88,3	6,1
Завтрак														
1,04	Бутерброд с маслом	30/10	0,4	8,3	2,6	86,1					3,5	6,1	2,1	0,1
286,96	Омлет с колбасными изделиями, маслом	150	15,9	32,1	2,9	361,1		0,3			104,5	243	59,5	3,1
685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за			17	40,4	31,9	550,4		13,4			129,2	268,3	75	6,2
Итого за Завтрак			17	40,4	31,9	550,4		13,4			129,2	268,3	75	6,2
Итого за день			43,9	63,4	128,3	1229,6		51,6			227,6	598,8	163,2	12,4